

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №3»
Поспелихинского района Алтайского края**

РАССМОТРЕНО
Педагогический
Совет
Протокол №14
от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по ВР

И.А. Кононова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«Поспелихинская СОШ №3»

Приказ №391 от 31.08.2023г.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

«О, спорт, ты мир!»

(Удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии)

Срок освоения: 1 год (6 класс)

Составитель: Кононов Сергей Геннадьевич, учитель

с. Поспелиха,
2023 г.

Содержание программы.

1. Пояснительная записка программы внеурочной деятельности «О, спорт, ты мир!». Актуальность, цели и задачи программы.
2. Планируемые результаты программы внеурочной деятельности «О, спорт, ты мир!»
3. Содержание программы внеурочной деятельности «О, спорт, ты мир!»
4. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «О, спорт, ты мир!»
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы внеурочной деятельности «О, спорт, ты мир!»

1. Пояснительная записка программы внеурочной деятельности «О, спорт, ты мир!»

Программа внеурочной деятельности «О, спорт, ты мир!» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (начального общего образования).

Реализация внеурочной деятельности по удовлетворению интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии – это прежде всего обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, увеличение двигательной активности учащихся.

При разработке Программы использовались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
- Устав муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Поспелихинской средней общеобразовательной школы № 3»;
- Учебный план внеурочной деятельности МКОУ «Поспелихинская СОШ №3» на 2023 - 2024 учебный год;

Актуальность Программы.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Внеурочная деятельность по спортивно – оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои личностные качества.

Цели Программы.

Создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика на основе выбранного вида спорта;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды спортивной деятельности.

Принципы Программы.

- включение учащихся в активную деятельность;
- доступность и наглядность;
- связь теории с практикой;
- учёт возрастных особенностей;
- сочетание коллективных и индивидуальных форм деятельности;
- целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

Особенности Программы.

Особенностью данной программы является то, что ценностные ориентации и идеология основаны на приоритете здоровья, физического и психологического комфорта, способствуют оздоровительному воздействию на организм и психическое состояние детей и подростков. Форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в спортивных секциях, на уроках физической культуры.

Учащиеся находятся в равных условиях, каждый может проявить себя в равной степени. Занятия не занимают много времени не вызывает усталости у ребёнка. Упражнения и задания подобраны таким образом, что в группе не бывает «лучших», «худших». Методика основана на индивидуальном походе к личности каждого ребёнка в группе. Во время занятий дети играют, танцуют и с лёгкостью выполняют даже сложные для них физические упражнения.

Данная программа удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни. При планировании и проведении занятий учитывается мнение обучающихся, их инициатива.

Программа рассчитана на работу с отдельно взятым классом и позволяет оптимизировать нагрузку учащихся во внеурочное время, использовать потенциал школьного пространства для построения воспитательного процесса в соответствии с требованиями ФГОС.

Основные технологии.

Основные технологии, используемые при реализации данной программы, ориентированы на индивидуальные возможности ребенка, развитие его личности через включение в различные виды деятельности:

- технология коллективной творческой и организаторской деятельности;
- методы проектной деятельности;
- спортивные мероприятия;

- спортивные соревнования;
- подвижные игры;
- игры на свежем воздухе;
- здоровьесберегающие методики;
- мероприятия, направленных на профилактику вредных привычек
- мероприятия с родителями и детьми

2. Планируемые результаты программы внеурочной деятельности «О, спорт, ты мир!»

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Содержание курса внеурочной деятельности «О, спорт, ты мир!»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «О, спорт, ты мир!» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и ориентирована на учащихся 4-х классов, в объёме 34 часа на учебный год, занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия - 1 урочный час. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии

ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация программы предполагает активное участие родителей в подготовке и проведении мероприятий, проявление инициативы самих воспитанников.

Направление Программы – спортивно – оздоровительное.

Программа имеет модульный принцип, благодаря чему обеспечивается интеграция различных видов деятельности, необходимых для достижения учащимися целей воспитания. Модули учитывают особенности, традиции и опыт воспитательной работы школы.

Состоит Программа из трёх модулей. Первый модуль – «Уроки здоровья», второй модуль – «Спортивные праздники» и третий модуль – «Спортивные игры и строевые упражнения». Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности и позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

№ п/п	Модуль	Количество часов	Цели и задачи	Формы работы
1.	Уроки здоровья	4 часа	<p>Становление ценностного отношения у учащихся школы к здоровью и здоровому образу жизни,</p> <p>Учиться быть здоровым и телом и душой, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; - научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения; - сформировать основы гигиенических навыков; - через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов; - познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге; - вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам; - научить использовать полученные знания в повседневной жизни; 	<p>Мероприятия по формированию ЗОЖ, беседы</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни; - дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам. 	
2	Спортивные праздники	4 часа	<ul style="list-style-type: none"> - проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление организма детей и подростков; - формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни; 	Мероприятия совместно с родителями, соревнования, мероприятия по формированию ЗОЖ
3	Спортивные игры	26 часа	<ul style="list-style-type: none"> - привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта; - выявление лучших спортсменов школы, привлечение их к участию в школьной и районной спартакиадах; - проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление организма детей и подростков; - повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения. 	Соревнования, тренировки
Итого:		34 часа		

4. Календарно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности «О, спорт, ты мир!»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	<i>1 Модуль «Уроки здоровья»</i>		
1	Питание и здоровье	1	
	<i>3 Модуль «Спортивные игры»</i>		
2	Правила по ТБ в футболе. Правила игры.	1	
3	Основные приемы игры в футбол	1	
4	Ведение мяча в футболе	1	
5	Прием мяча в футболе	1	
6	Удары по воротам на точность	1	
7	Комбинации из освоенных элементов	1	
	<i>2 Модуль «Спортивные праздники»</i>		

8	Спортивные соревнования по мини-футболу.	1	
<i>1 Модуль «Уроки здоровья»</i>			
10	«Закаливание и здоровье»	1	
<i>3 Модуль «Спортивные игры»</i>			
11	Правила по ТБ в пионерболе. Правила игры.	1	
12	Приёмы игры в пионербол.	1	
13	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	
14	Комбинации из освоенных элементов	1	
15	Игровые упражнения	1	
<i>2 Модуль «Спортивные праздники»</i>			
16	Спортивные соревнования «Кожаный мяч»	1	
<i>1 Модуль «Уроки здоровья»</i>			
17	«Вредные привычки»	1	
<i>3 Модуль «Спортивные игры»</i>			
18	Правила по ТБ в баскетболе. Правила игры.	1	
19	Основные приемы игры в баскетбол	1	
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке	1	
21	Повороты без мяча и с мячом	1	
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
23	Ведение мяча в движении	1	
24	Игровые упражнения	1	
<i>2 Модуль «Спортивные праздники»</i>			
25	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	
<i>1 Модуль «Уроки здоровья»</i>			
26	«Личная гигиена спортсмена»	1	
<i>3 Модуль «Спортивные игры»</i>			
27	Правила по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
28	Техника выполнения физических упражнений.	11	
29	Организующие команды и приемы.		

30	Правила по ТБ в «Русской лапте». Правила игры.	1	
31	Основные приемы игры «Русская лапта»	1	
32	Удары по мячу. Ловля и передача мяча.	1	
33	Игра «Русская лапта»	1	
<i>2 Модуль «Спортивные праздники»</i>			
34	Соревнования по «Русской лапте»	1	

5. Рекомендуемая литература:

1. Стандарты второго поколения Примерные программы по учебным предметам, Москва, «Просвещение», 2011
2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
3. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании - Екатерина Гараева, 2013г.
4. Мальцев А.И.: Сценарии спортивных праздников в школе. - Ростов на/Д: Феникс, 2005